



## «MUEVETE VALDARACETE 2024-25»

**VALDARACETE**  
633 habitantes.

Este proyecto permite que nuestros vecinos tengan acceso a actividades saludables para ocupar su tiempo de ocio, por lo que pretendemos seguir manteniéndolo en el tiempo.

Se trata de promover un punto encuentro activo para toda la población del municipio, que promueva la actividad física, ofreciendo diversión a través del movimiento, alejando un tiempo a niños, jóvenes y mayores, de la inactividad y las pantallas.

El proyecto incluirá las siguientes actividades:

- Chiqui-Juegos, para niños de 3 a 6 años con juegos de psicomotricidad, juegos populares, talleres de ritmo y movimiento, y juegos al aire libre.
- Multideporte infantil, para niños de 7 a 12 años, que practicarán distintos deportes individuales, de equipo y alternativos. En esta actividad se formarán dos grupos.
- Multideporte juvenil, para niños de 12 a 18 años, que incluirá deportes, juegos al aire libre adaptados a su edad, juegos coreográficos y tonificación física para adolescentes.
- Adultos Activos, para personas de 17 a 50 años, en la que se llevará a cabo clases de Tonificación Muscular, a través de sesiones de distinta índole, como GAP, Trabajo Funcional, o Senderismo. Este año optaremos por dividirlo en dos grupos en función de la intensidad; alta y media intensidad.
- Psicomotricidad para mayores de 55 años. Combinaremos sesiones al aire libre para fomentar el uso de parques de mayores con elementos biosaludables, con sesiones de Psicomotricidad en la sala de cultura municipal.

Se plantea de forma general contribuir a aumentar el índice de práctica de ejercicio saludable a nivel comunitario a las dosis mínimas de ejercicio recomendadas por la Organización Mundial de la Salud, enseñando y sensibilizando sobre el ejercicio físico saludable a la población infantil.

**Fechas:** [de octubre de 2024 a junio de 2025](#)

**Contacto:** [aytovaldaracete@yahoo.es](mailto:aytovaldaracete@yahoo.es)

**Más información:** [www.valdaracete.org](http://www.valdaracete.org)

